



ARTIGO DE REVISÃO

A eficácia das terapias comportamentais de casal na satisfação conjugal

Renata Duarte Plentz^a

Ilana Andretta^b

^a Estudante de Psicologia. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS).

^b Doutoranda. Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Unisinos).

Resumo

A Terapia de Casal Comportamental Tradicional (TCCT) e a Terapia de Casal Comportamental Integrativa (TCCI) têm sido estudadas quanto a sua eficácia na satisfação conjugal. O conceito de satisfação conjugal é multifacetado, e os autores o relacionam com a compreensão do casal, comportamentos em benefício do companheiro e habilidades em se comunicar e resolver problemas. Para analisar a TCCT e a TCCI em relação ao aumento da satisfação nos relacionamentos, o presente artigo apresenta estudos que compararam os efeitos dessas abordagens terapêuticas no contentamento conjugal. Os estudos apresentados indicam que tanto a TCCT quanto a TCCI aumentam esses índices. Entretanto, o processo de mudança parece diferir: enquanto a TCCT apresenta maior aumento na satisfação conjugal no início da terapia, a TCCI indicou uma melhora de forma mais estável e gradual. Os casais que participaram da TCCI

mostraram-se mais constantes quanto a sua satisfação também a longo prazo. Além disso, participantes da TCCI diminuíram a pressão por mudanças no companheiro e passaram a comunicar-se de forma menos acusatória. Portanto, mesmo que ambas as abordagens mostrem eficácia semelhante quanto ao nível do aumento da satisfação conjugal, parece que a TCCI apresenta benefícios quanto à forma de o casal relacionar-se após a terapia.

Palavras-chave: Terapia de casal. Terapia comportamental. Casamento.

Abstract

The Traditional Behavioral Couple Therapy (TBCT) and the Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT) have been studied regarding about their effectiveness on marital satisfaction. The concept of marital satisfaction is multifaceted and the authors relate this with the understanding of the couple, behaviors for the benefit of the partner and skills to communicate and solve problems. To analyze the TBCT and IBCT about concerning the increase of satisfaction in relationships, this article presents studies that compared the effects of these therapeutic approaches in marital contentment. The studies submitted suggest that both therapies increase these rates. However, the changing process process of change seems to differ: while TBCT presents a higher bigger increase in marital satisfaction at the beginning of the therapy, therapy, the IBCT indicated a more stable and gradual improvement. Couples who attended the IBCT were more constant as your as to long-term satisfaction. Furthermore, participants of TCCI IBCT decreased the pressure for changes in the partner and began to communicate in a less accusatory way. So, even if both approaches show similar effectiveness on the increasing level of marital satisfaction, it seems that the TCCI IBCT has benefits on how the couple relate to one another after therapy.

Keywords: Couples therapy. Behavior therapy. Marriage.

Introdução

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a taxa de divórcios tem crescido significativamente no Brasil. O Censo Demográfico de 2010 mostrou que a proporção de pessoas que se separaram legalmente, ou seja, se divorciaram, quase dobrou em dez anos, passando de 1,7% para 3,1% da população¹. Além do aumento da taxa de divórcio, outro dado registrado foi a diminuição do tempo de duração dos casamentos. Em 2006, o tempo médio transcorrido entre a data de casamento e o divórcio foi de 18 anos, passando para 15 anos em 2011².

Os casais cada vez mais buscam no divórcio a solução para a insatisfação conjugal³. O divórcio está frequentemente sendo encarado como resolução de crises por casais insatisfeitos que não conseguem superar seus conflitos ou não querem, por dar muito trabalho⁴. O sentimento de satisfação em um relacionamento é um importante fator para a durabilidade da união do casal, já que fortalece os laços emocionais entre os cônjuges e os ajuda a enfrentar momentos de crise⁵.

Ainda que conceituar satisfação conjugal seja uma tarefa complexa, já que engloba diversas variáveis, autores a relacionam com compreensão das necessidades do parceiro, comunicação eficiente, habilidade de solução de problemas, dentre outros^{6,7}. Dessa forma, o contentamento em uma relação é uma questão de trabalho em equipe, já que algumas das características vinculadas ao sentimento de satisfação podem ser aperfeiçoadas ou adquiridas, como a comunicação e a resolução de conflitos⁵.

A terapia de casal é uma alternativa para lidar com as dificuldades e os descontentamentos na relação conjugal⁸. A Terapia de Casal Comportamental Tradicional⁹ e a Terapia de Casal Comportamental Integrativa^{10,11} são dois modelos dentro do enfoque comportamental¹². No presente trabalho, pretendeu-se explorar na literatura a eficácia dessas abordagens terapêuticas na satisfação conjugal.

O objetivo central da Terapia de Casal Comportamental Tradicional (TCCT) é ajudar os cônjuges a fomentarem os comportamentos que consideram positivos, treinar a forma de comunicação entre o casal e o modo de resolver problemas^{13,14}. Já a Terapia de Casal Comportamental Integrativa (TCCI) tem seu enfoque voltado às reações emocionais que resultam das dificuldades no relacionamento¹⁵.

O objetivo do presente trabalho foi buscar na literatura nacional e internacional, em livros e artigos pesquisados nas bases do portal Bireme, com datas a partir de 1998 até 2010, estudos que comparem a eficácia da TCCT e da TCCI. Os descritores utilizados na pesquisa foram “Terapia de Casal Comportamental Tradicional” e “Terapia de Casal Comportamental Integrativa”, tanto na língua portuguesa quanto na inglesa.

Antes de apresentar os estudos pesquisados, o presente trabalho, primeiramente, descreverá o conceito de satisfação conjugal e apresentará os modelos das terapias comportamentais com casais. Por fim, será discutida a literatura que busca comparar a eficácia dessas abordagens terapêuticas, considerando o aumento da satisfação no relacionamento do casal, as habilidades de resolução de problemas e comunicação desenvolvidas e a busca por compreensão entre os parceiros.

Satisfação conjugal

A satisfação no relacionamento conjugal tem se mostrado vinculada com o sentimento de bem-estar pessoal¹⁶. O contentamento conjugal parece ser mais relevante para a satisfação do indivíduo do

que fatores como sucesso profissional, amizades, religião, moradia e finanças^{16, 17}. Além disso, casamentos satisfatórios tendem a ser protetivos contra dificuldades psicológicas¹⁸.

O conceito de satisfação conjugal é difícil de ser definido, já que engloba diversos fatores⁷. Porém, variáveis interpessoais têm sido apontadas como relacionadas à satisfação no casamento, sendo algumas delas: a comunicação eficiente, a capacidade de resolver conflitos, bem como a preocupação em compreender o parceiro e a presença de comportamentos em benefício do cônjuge^{19,6,20}.

O descontentamento mais comum em casais que buscam terapia é a comunicação ineficiente²¹. A habilidade de comunicar-se de forma eficaz ajuda os cônjuges a se entenderem e a negociarem suas desavenças de forma positiva. Por outro lado, a comunicação com falhas tende a ser destrutiva a um relacionamento, podendo intensificar problemas enquanto o casal tenta resolvê-los²². Além disso, a dificuldade de comunicar-se com o parceiro pode gerar uma série de consequências negativas no relacionamento, como, por exemplo, o sentimento de falta de compreensão e atenção por parte do cônjuge, o aumento de conflitos e dificuldade de resolvê-los²³.

Relacionamentos satisfatórios não são caracterizados pela ausência de conflitos, já que problemas e dificuldades são inevitáveis na vida de um casal²⁴. Dessa forma, a insatisfação conjugal é relacionada com incapacidade de lidar com os momentos difíceis e de resolver os problemas inerentes a essas situações²⁵.

A qualidade do relacionamento conjugal também pode ser intensificada com as pequenas atitudes que beneficiam o parceiro, como, por exemplo, uma comemoração quando o cônjuge é promovido no trabalho ou levar os filhos para passear, fornecendo um tempo livre ao companheiro. O reconhecimento e o sentimento de gratidão frente a gestos positivos do cônjuge fortalecem a relação e tendem a aumentar a satisfação conjugal²⁷. Todavia, comportamentos em prol do parceiro, quando se tornam rotineiros, podem ser banalizados e não valorizados, diminuindo o contentamento na relação²³.

Em síntese, algumas questões parecem se relacionar com a satisfação conjugal, como habilidades de comunicação e resolução de conflitos, a preocupação em compreender o parceiro e comportamentos para satisfazê-lo^{27,20}. Porém, o conceito de satisfação conjugal é complexo, já que é composto por diferentes fatores, desde características pessoais de cada parceiro até a forma de o casal se relacionar⁷.

Uma das alternativas para aumentar a satisfação conjugal, desenvolver habilidades de resolução de problemas e comunicação e aumentar a compreensão entre os parceiros é a terapia de casal^{28,17}. A Terapia de Casal Comportamental Tradicional e a Terapia de Casal Comportamental Integrativa são dois modelos terapêuticos dentro da abordagem comportamental com casais, que buscam aumentar a satisfação conjugal²⁹.

Terapias comportamentais de casal

Diversas são as terapias de casais dentro da abordagem comportamental. Stuart³⁰ e Liberman³¹, por exemplo, descreveram o uso de estratégias de aprendizagem operantes e da teoria do intercâmbio social como facilitadores para relações conjugais mais satisfatórias. Dattilio³² escreveu sobre a Terapia Cognitivo-Comportamental para Casais, acrescentando as questões relacionadas à cognição aos aspectos comportamentais. Todavia, o presente artigo enfocará na Terapia de Casal Comportamental Tradicional (TCCT), desenvolvida por Jacobson⁹, e na Terapia de Casal Comportamental Integrativa (TCCI), desenvolvida por Christensen e Jacobson³³.

Terapia de Casal Comportamental Tradicional (TCCT)

A TCCT é uma terapia baseada na aprendizagem de habilidades para uma melhor interação entre cônjuges, com o objetivo de aumentar a satisfação do casal a partir da mudança de comportamento dos parceiros¹³. Esse modelo de terapia tem três principais focos: o aumento de comportamentos positivos na relação, o desenvolvimento de habilidades de comunicação entre os companheiros, bem como de habilidades de resolução de problemas²⁹.

As estratégias de mudanças em relação aos comportamentos positivos são feitas a partir da escolha dos cônjuges a respeito de quais atitudes benéficas podem ser acrescentadas à relação e como implementá-las no dia a dia¹⁴. Ainda que quem decida quais atitudes trarão satisfação ao outro é o próprio parceiro, um exemplo de comportamento negativo é conversar com o outro de forma acusatória, e de comportamento positivo é comemorar a promoção de trabalho do parceiro^{27,25}. As mudanças relacionais são estimuladas também fora da sessão, a partir de tarefas nas quais os novos comportamentos devem ser postos em prática na rotina do casal³⁴.

Em relação ao treino de comunicação e de resolução de problemas, o terapeuta ensina de que forma o casal deve se comunicar e negociar seus conflitos³⁵. A comunicação pode ser representada, segundo Figueredo³⁶, como “comum + ação”, expressando, dessa forma, uma ação em comum, referente a indivíduos interessados e atentos um ao outro.

Os casais costumam apresentar uma forma de comunicação peculiar, geralmente havendo mais interrupções e rispidez do que em conversas com desconhecidos²². Alguns problemas de comunicação comuns em casais são: desvios do assunto durante um conflito; adivinhações do significado das falas do parceiro, por pensar que o conhece muito bem; tendência a repetir as mesmas discussões, sem resultados positivos³⁷.

No treino de comunicação, o terapeuta educa o casal a respeito das habilidades para falar com o parceiro de forma direta e com menos acusações e para ouvi-lo mantendo o contato visual e refletindo sobre o que o outro diz¹⁴. Para melhorar a habilidade de comunicação, alguns aspectos específicos são importantes: enviar mensagens claras sobre o que se quer, em vez do que não se quer; informar em vez de esperar que o outro saiba; ser específico; eliminar mensagens duplas, como “sim, mas”; e evitar o tom de voz ríspido²².

Além do treino de comunicação, a habilidade de resolução de problemas também é trabalhada na TCCT¹³. Frequentemente, não é o problema que traz prejuízo aos relacionamentos conjugais, mas a forma que o casal tenta resolvê-lo³⁸.

Para Silva e Vandenberghe²², o treino de resolução de problemas inicia com os parceiros, em acordo, definindo o problema a ser solucionado de forma clara. Após essa fase, o casal discute possíveis soluções em uma tempestade de ideias. Durante essa etapa, deve-se pensar em diversas alternativas, sem censura, não excluindo opções engraçadas e absurdas, para não correr o risco de perder uma ideia valiosa. Esgotadas as possibilidades, é realizada a avaliação das alternativas, para então chegarem juntos à conclusão de uma solução benéfica para ambos. Um período é estabelecido para a implementação e avaliação do acordo combinado.

A aquisição da habilidade de resolução de problemas é uma ferramenta para que o casal evite futuros conflitos, tornando-se assim uma técnica também preventiva. Dessa forma, o casal passa a ser seu próprio terapeuta, assumindo autonomia sobre o desfecho dos conflitos³⁹. Portanto, para a TCCT, tanto o treinamento de resolução de problemas quanto o treinamento na comunicação são elementos fundamentais no processo terapêutico de casais, já que comunicação ineficiente e desavenças mal resolvidas podem fazer com que duas pessoas que se amam tenham mais sofrimento do que satisfação no relacionamento³⁸.

Existem estudos mostrando a eficácia da TCCT: Jacobson⁴⁰ comparou a melhora na relação de casais que recebiam TCCT com casais de grupo controle, em lista de espera; como resultado, o relacionamento dos casais em terapia teve um avanço significativo em comparação ao grupo controle; Shadish e Baldwin⁴¹ revisaram a literatura em uma metanálise e concluíram que indivíduos em TCCT apresentam melhores resultados do que indivíduos sem tratamento e resultados semelhantes a outras formas de terapia de casal. A terapia comportamental de casal, porém, continua a evoluir: a Terapia de Casal Comportamental Integrativa é uma proposta de reformulação da TCCT, integrando as técnicas comportamentais tradicionais da TCCT com estratégias para promover a aceitação emocional³⁸.

Terapia de Casal Comportamental Integrativa (TCCI)

A TCCI é uma reformulação da TCCT, integrando novas estratégias ao modelo tradicional, com o objetivo de promover a aceitação emocional²⁸. A aceitação emocional se refere aos parceiros aceitarem suas diferenças, desistirem de mudar o outro e usarem seus problemas como veículo para o conhecimento mais aprofundado da sua forma de se relacionar³⁸.

Nessa abordagem terapêutica, o treinamento de comunicação e o treinamento de resolução de problemas se mantêm, porém incorporam-se estratégias com a proposta de desenvolver a aceitação de algumas particularidades entre os cônjuges⁴². Por essa característica, a abordagem é intitulada como “integrativa”¹⁰.

A TCCI pode se focar na busca de habilidades comportamentais ou na aceitação do companheiro, dependendo das necessidades do casal⁴³. Alguns casais buscam a terapia carregados de raiva e ressentimentos, sem motivação para colaborar com as técnicas de melhoria na comunicação e na resolução de problemas¹⁰. Nessas situações, a ênfase da terapia deve ser voltada para a busca da aceitação emocional, aumentando a compreensão entre os parceiros e a motivação para investir na relação³⁸.

A TCCI busca a aceitação emocional, já que se acredita que, quando há a sensibilidade em relação aos sentimentos e necessidades do companheiro, há também a tolerância de expressões emocionais negativas no casal e a busca por formas mais construtivas de lidar com essas emoções⁴⁴. Para promover a aceitação emocional entre os parceiros, a TCCI trabalha com três intervenções principais: União Empática sobre o Problema, Desenvolvimento da Tolerância e Distanciamento Unificado¹⁰.

A União Empática sobre o Problema busca a expressão do sofrimento sem acusações e ofensas ao companheiro³⁸. Acredita-se que a compreensão do parceiro e a aceitação emocional aparecem na relação quando a expressão dos sentimentos não inclui acusações e atribuições de culpa ao outro¹⁰.

Para Cordova e Jacobson³⁸, o Desenvolvimento da Tolerância baseia-se em auxiliar que o casal abandone as tentativas infrutíferas de mudar o parceiro, já que esse comportamento costuma gerar raiva no outro e desenvolver o comportamento defensivo. Nessa intervenção, os parceiros são estimulados a perceber que grande parte do sofrimento surge na luta invencível de querer que o companheiro mude alguma característica e que a desistência dessa luta já pode diminuir a insatisfação.

Já o objetivo do Distanciamento Unificado é auxiliar que o casal crie uma distância dos seus conflitos e discuta racionalmente suas questões, em vez de emocionalmente. Dessa forma, busca-se que o casal perceba sua forma de interagir e evite acusar e culpar o parceiro durante um diálogo¹⁰.

A partir do momento em que se desenvolve a aceitação emocional entre o casal, mudanças de comportamento que poderiam ser difíceis de acontecer surgem com maior facilidade²⁸. Assim, na TCCI,

geralmente a busca por mudanças ocorre em um segundo momento, quando já houver aceitação o suficiente entre os parceiros³⁸.

Na TCCI, além das estratégias de aceitação emocional, também são utilizadas intervenções para melhoria na comunicação e resolução de problemas do casal⁴². As estratégias para promover tais mudanças são: Troca de Comportamento, em que o parceiro identifica que comportamentos seus podem satisfazer o companheiro e tenta colocá-los em prática; e Treinamento em Comunicação e Solução de Problemas, em que são desenvolvidas habilidades para comunicação mais eficaz e melhor resolução de conflitos, com o objetivo de serem utilizadas também no futuro do relacionamento³⁸.

As mudanças, a partir do modelo TCCI, não ocorrem a partir de instruções do terapeuta, como acontece na TCCT³⁵. Na TCCI, o casal é exposto a novas experiências, a partir do desenvolvimento da aceitação emocional, resultando em mudança no contexto em que os comportamentos acontecem. Dessa forma, criam-se novas contingências e os comportamentos são, por consequência, naturalmente reforçados^{45,46}.

Comparação entre a eficácia da TCCT e da TCCI no aumento da satisfação conjugal

Para analisar a eficácia da TCCT e da TCCI no aumento da satisfação conjugal, o presente trabalho apresentará pesquisas empíricas comparativas entre as duas abordagens terapêuticas. Os cinco estudos apresentados indicaram que tanto a TCCT quanto a TCCI aumentam a satisfação conjugal. Para comparar a eficácia, as pesquisas fizeram avaliações em relação à satisfação nos relacionamentos conjugais, às habilidades de comunicação e resolução de problemas desenvolvidas e à compreensão entre os parceiros do casal.

Para comparar a eficácia da TCCT e da TCCI na satisfação conjugal, foi realizado um estudo com 21 casais que apresentaram índices significativos de problemas conjugais⁴³. Os participantes foram encaminhados aleatoriamente às duas abordagens terapêuticas. Os resultados mostraram que ambas as abordagens aumentaram o contentamento nos relacionamentos, mas o impacto na satisfação conjugal da TCCI foi maior: 80% dos casais da TCCI melhoraram ou se recuperaram da crise, em contraste a 64% dos casais em TCCT. Esse estudo, porém, contou com uma pequena amostra de casais, sendo essa sua limitação.

Em outro estudo, foram recrutados 134 casais com sérios problemas conjugais para comparar a TCCT e a TCCI quanto ao processo terapêutico e ao aumento da satisfação no relacionamento após o fim da terapia¹⁵. Os casais foram divididos de forma aleatória em grupos que receberam a TCCT e a TCCI. Nesse estudo, a satisfação no relacionamento foi avaliada quatro vezes: antes da terapia, na 13ª e 26ª semanas de tratamento e na última sessão, de um máximo de 26 sessões. Para avaliar a satisfação conjugal, escalas

e inventários relacionados com a forma de interação entre os companheiros e o sentimento de satisfação foram aplicados nos participantes. Os resultados indicaram um aumento no contentamento conjugal, apesar de não haver diferença significativa entre as duas abordagens. Porém, o processo de mudança diferiu durante a terapia nos dois grupos: o aumento da satisfação ocorre de forma mais rápida na TCCT e estabiliza-se no decorrer da terapia, enquanto que na TCCI a mudança ocorre de forma gradual e mais estável. Os autores do estudo sugerem que o aumento do contentamento conjugal no início da TCCT pode ocorrer em função do foco na implementação de atitudes positivas desde o princípio do processo. Porém, quando os problemas mais profundos da relação tornam-se o centro da terapia, a melhoria na satisfação conjugal acaba se estabilizando. A limitação desse estudo, porém, é que os terapeutas não foram escolhidos de forma aleatória, e sim pela sua experiência e conhecimento. Além disso, foram treinados e supervisionados, o que talvez não seja muito usual na prática habitual.

Em 2006 foi publicado um estudo de seguimento no qual se pesquisou o impacto a longo prazo das terapias comportamentais na satisfação dos mesmos 134 casais do estudo anterior⁴⁷. A satisfação conjugal foi avaliada nos períodos de seis, 12, 18 e 24 meses após a última sessão. Os resultados evidenciaram que, com o término da terapia, houve um rápido declínio inicial no contentamento na relação, que após algum tempo estabilizou-se e novamente a satisfação conjugal aumentou. Esse efeito foi diferente em função das abordagens terapêuticas aplicadas: na TCCI, a fase de insatisfação foi mais curta que na TCCT. Todavia, após dois anos, essa diferença não se evidenciou. Ambas as terapias comportamentais mostraram resultados positivos: após dois anos, 69% dos casais da TCCI melhoraram ou se recuperaram da crise, comparados a 60% dos casais da TCCT. Além disso, durante esses 24 meses, 75% dos casais da TCCI e 69,7% dos casais da TCCT mantiveram suas mudanças relacionais advindas da terapia. Apesar de não haver diferença significativa no impacto das terapias na satisfação conjugal após dois anos, observou-se diferenciação quanto à estabilidade na satisfação conjugal: durante as avaliações periódicas, os casais que participaram da TCCI foram mais estáveis quanto ao contentamento na relação do que os participantes da TCCT.

Essa diferença em relação à estabilidade da satisfação no relacionamento durante os 24 meses, segundo os autores da pesquisa⁴⁷, pode ocorrer em função do foco da TCCT ser no aumento de comportamentos positivos e desenvolvimento de habilidades. Dessa forma, as questões mais controversas do casal são trabalhadas apenas quando os parceiros já aprenderam a se comunicar e resolver problemas e quando já houver atitudes positivas na relação. Por outro lado, na TCCI, os casais são encorajados a discutir qualquer questão que vier a sua mente desde o início da terapia. Assim, o casal já enfrenta assuntos carregados de sofrimento na própria terapia, diminuindo a possibilidade de discussões inesperadas ao fim do tratamento. Essa diferença entre as abordagens pode fazer com que haja melhor manutenção dos ganhos e maior estabilidade na satisfação dos casais da TCCI ao longo das avaliações de seguimento. A medida de avaliação, entretanto, foi o autorrelato dos participantes, sendo essa a limitação desse estudo.

Além da investigação após dois anos da última sessão da terapia, os 134 casais foram novamente avaliados quanto a sua satisfação conjugal cinco anos após a primeira pesquisa²⁹. Os resultados apontaram aumento na satisfação conjugal em ambas as abordagens de terapia: aproximadamente metade dos casais (50% dos participantes da TCCI e 45,9% da TCCT) melhoraram em comparação ao pré-tratamento. Já em relação ao fim do tratamento, a maioria dos casais que obteve resultado positivo ao fim da terapia continuou dessa forma após cinco anos. Ambas as terapias impactaram positivamente no aumento da satisfação conjugal, não havendo diferença significativa entre as abordagens terapêuticas. Assim como no estudo anterior, o autorrelato também foi a medida de avaliação dessa pesquisa, sendo um limitador do estudo.

Para avaliar a eficácia dessas abordagens na melhora da comunicação entre os casais, um estudo foi realizado com 12 casais com problemas conjugais⁴⁸. Os participantes receberam entre 20 e 25 sessões de TCCT ou TCCI, a partir da separação em dois grupos de forma randômica. Para avaliar a comunicação, os critérios utilizados foram: o engajamento dos parceiros em conversar sobre seus problemas sem culpar o outro ou insistir pela mudança no companheiro; o padrão de interação entre o casal; a expressão de sentimentos e pensamentos brandos; e a expressão de sentimentos e pensamentos severos. Como resultado, observou-se que os tipos de mudanças variam conforme a abordagem terapêutica: na TCCI, os casais passaram a conversar sobre seus problemas de forma menos acusatória comparados aos casais em TCCT e diminuíram a pressão por mudança no companheiro. A amostra de 12 casais dificulta a generalização dos resultados, sendo, portanto, uma limitação desse estudo.

De maneira geral, tanto a TCCT quanto a TCCI parecem aumentar a satisfação em relacionamentos conjugais. A TCCT, porém, apresentou melhora mais rápida no início da terapia, enquanto a TCCI indicou uma resposta ao tratamento mais gradual e consistente quanto à estabilidade no contentamento conjugal.

Considerações finais

Apesar de existirem diversas formas de terapias de casal, as terapias comportamentais de casal estão entre as que mais realizam pesquisas empíricas sobre sua eficácia²⁸. Os estudos revisados no presente trabalho, comparando a TCCT e a TCCI, evidenciaram que ambas apresentam aumento na satisfação conjugal, não sugerindo diferenças significativas quanto à eficácia dessas abordagens terapêuticas. Entretanto, existem diferenças entre a TCCT e a TCCI nas mudanças do casal e na estabilidade da satisfação conjugal. Enquanto a TCCT indicou uma melhora mais rápida no início do tratamento, a TCCI aumentou a satisfação conjugal de forma mais gradual. Contudo, a longo prazo, os casais que participaram da TCCI apresentaram maior estabilidade em relação à satisfação conjugal ao longo do tempo do que os casais da TCCT. Quanto a sua forma de relacionarem-se, participantes da TCCI diminuíram a pressão por mudanças

no companheiro e passaram a comunicar-se de forma menos acusatória, desenvolvendo maior aceitação de características do parceiro.

O presente trabalho possui como limitação o fato de a pesquisa na literatura não ter acontecido de forma sistemática. Sugere-se que futuras investigações busquem na literatura estudos a partir de uma metanálise, para maior abrangência de resultados. Além disso, sugere-se também que examinem a eficácia da TCCT e da TCCI em parceiros não casados, já que os estudos apresentados selecionaram pessoas casadas e que morassem juntas. Análises da eficácia com casais homoafetivos seriam positivas para maior generalização dessas abordagens terapêuticas nas diferentes modalidades de relacionamentos. Como o estudo com maior número de participantes foi realizado com casais em crises mais intensas, pesquisas desse porte também poderiam avaliar o aumento da satisfação conjugal com TCCT e TCCI em casais em níveis médios de problemas conjugais.

As pesquisas apresentadas no presente trabalho indicam que tanto a TCCT quanto a TCCI apresentam resultados positivos no aumento da satisfação conjugal, inclusive com casais em crise intensa e com problemas sérios nos relacionamentos. A melhora no sentimento de contentamento nas relações se mantém mesmo a longo prazo, após cinco anos, mostrando os benefícios de ambas as abordagens terapêuticas na satisfação conjugal

Referências

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Censo 2010 [internet]. 2012 dez 4 [citado 2013 jul]. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/calendario.shtm>.
2. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Registro civil 2011 [internet]. [data desconhecida] [citado 2013 jul]. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/registrocivil/2011/>.
3. Grzybowski LS. Parentalidade em tempo de mudanças: desvelando o envolvimento parental após o fim do casamento [tese]. Porto Alegre: Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul; 2007.
4. Zordan EP. A separação conjugal na contemporaneidade: motivos, circunstâncias e contextos [tese]. Porto Alegre: Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul; 2010.
5. Norgren MBP, Souza RM, Kaslow F, Hammerschmidt H, Sharlin SA. Satisfação conjugal em casamentos de longa duração: uma construção possível. *Estudos de Psicologia*. 2004;9(3):575-584.

6. Machado LM. Satisfação e insatisfação no casamento: os dois lados de uma mesma moeda? [dissertação]. Uberlândia (MG): Universidade Federal de Uberlândia; 2007.
7. Scorsolini-Comin F, Santos MA. Casar e ser feliz: mapeando a mensuração da satisfação conjugal. *Psico*. 2009;40(4):430-437.
8. Snyder DK, Castellani AM, Whisman MA. Current status and future directions in couple therapy. *Annual Review of Psychology*. 2006;57:317-344.
9. Jacobson NS, Margolin G. Marital therapy: strategies based on social learning and behavior exchange principles. New York (NY): Bruner/Mazel; 1979.
10. Dimidjian S, Martell CR, Christensen A. Integrative behavioral couple therapy. In: Gurman AS, ed. *Handbook of couple therapy* 4th ed. New York: The Guildford Press; 2008. p. 73-103.
11. Jacobson NS. Behavioral couple therapy: a new beginning. *Behavior Therapy*. 1992;23:493-506. doi: 10.1016/S0005-7894(05)80218-7.
12. Féres-Carneiro T, Neto OD. Psicoterapia de casal: modelos e perspectivas. *Aletheia*. 2008;27(1):173-187.
13. Kelly S, Iwamasa GY. Enhancing behavioral couple therapy: addressing the therapeutic alliance, hope, and diversity. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2005;2(1):102-112.
14. Lawrence E, Eldridge K, Christensen A. The enhancement of traditional behavioral couple therapy: consideration of individual factors and dyadic development. *Clinical Psychology Review*. 1998;18(6):745-764.
15. Christensen A, Atkins D C, Berns S, Wheeler J, Baucom DH, Simpson LE. Traditional versus integrative behavioral couple therapy for significantly and chronically distressed married couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2004;72(2):176-191.
16. Fowers BJ. The limits of a technical concept of a good marriage: exploring the role of virtue in communication skills. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2001;27(3):327-340.
17. Kiecolt-Glaser JK, Newton TL. Marriage and health: his and hers. *Psychological Bulletin*. 2001;127(4):472-503.
18. Karney BR, Bradbury TN. The longitudinal course of marital quality and stability: a review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*. 1995;118(1):3-34.
19. Gottman J, Silver N. Por que os casamentos fracassam ou dão certo. São Paulo: Scritta; 1995.
20. Sardinha A, Falcone EMO, Ferreira MC. As relações entre a satisfação conjugal e as habilidades sociais percebidas no cônjuge. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. 2009;25(3):395-402.
21. Sher TG, Baucom DH. Marital communication: differences among maritally distressed, depressed and nondistressed-nondepressed couples. *Journal of Family Psychology*. 1993;7(1):148-153.
22. Silva LP, Vandenberghe L. A importância do treino de comunicação na terapia comportamental de casal. *Psicologia em Estudo*. 2008;13(1):161-168.

23. Schmaling KB, Fruzzetti AE, Jacobson NS. Problemas conjugais. In: Hawton K, Salkovskis PM, Kirk J, Clark DM. Terapia cognitivo-comportamental para problemas psiquiátricos: um guia prático. São Paulo: Martins Fontes; 1997. p. 481-525.
24. Bolze DAS, Crepaldi MA, Schmidt B, Vieira ML. Relacionamento conjugal e táticas de resolução de conflitos entre casais. *Actualidades en Psicología*. 2013;27(114):71-85.
25. Silva LP, Vandenberghe L. Comunicação versus resolução de problemas numa sessão única de terapia comportamental de casal. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*. 2009;9(1):43-60.
26. Oliveira MGS, Falcone EMO, Ribas RCJ. A avaliação entre as relações entre a empatia e a satisfação conjugal: um estudo preliminar. *Interação em Psicologia*. 2009;13(2):287-298.
27. Algoe SB, Gable SL, Maisel NC. It's the little things: everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships*. 2010;17:217-233.
28. Gurman AS. Behavioral couple therapy: building a secure base for therapeutic integration. *Family Process*. 2013;52(1):115-138.
29. Christensen A, Atkins DC, Baucom B, Yi J. Marital status and satisfaction five years following a randomized clinical trial comparing traditional versus integrative behavioral couple therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2010;78(2):225-235.
30. Stuart RB. Operant-interpersonal treatment for marital discord. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1969;33(6):675-682.
31. Liberman RP. Behavior approaches to couple and family therapy. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1970;40:106-118.
32. Dattilio FM. Manual de terapia cognitivo-comportamental para casais e famílias. Porto Alegre: Artmed; 2011.
33. Christensen A, Jacobson NS, Babcock JC. Integrative behavioral couple therapy. In: Jacobson NS, Gurman AS, eds. *Clinical handbook of marital therapy*. 2nd ed. New York: Guilford Press; 1995. p. 31-64.
34. Jacobson NS. A component analysis of behavioral marital therapy: the relative effectiveness of behavior exchange and communication/problem-solving training. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1984;52(2):295-305.
35. Sevier M, Eldridge K, Jones J, Doss BD, Christensen A. Observed communication and associations with satisfaction during traditional and integrative behavioral couple therapy. *Behavior Therapy*. 2008;39:137-150.
36. Figueredo PMV. A influência do locus de controle conjugal, das habilidades sociais conjugais e da comunicação conjugal na satisfação do casamento. *Ciências & Cognição*. 2005;06:123-132.
37. Carey MP, Wincze JP, Meisler AW. Disfunção sexual: transtorno erétil masculino. In: Barlow DH, org. *Manual clínico dos transtornos psicológicos*. Porto Alegre: Artmed; 1999. p. 493-533.
38. Cordova JV, Jacobson NS. Crise de casais. In: Rangé B, ed. *Manual clínico dos transtornos psicológicos*. Porto Alegre: Artmed; 1999. p. 535-578.

39. Jacobson NS, Follette VM, Follette WC, Holtzworth-Munroe A, Katt JL, Schmaling KB. A component analysis of behavioral marital therapy: 1-year follow-up. *Behaviour Research and Therapy*. 1985;23(5):549-555.
40. Jacobson NS. Specific and nonspecific factors in the effectiveness of a behavioral approach to the treatment of marital discord. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1978;46(3):442-452.
41. Shadish WR, Baldwin SA. Effects of behavioral marital therapy: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2005;73(1):6-14.
42. Snyder DK, Balderrama-Durbin C. Integrative approaches to couple therapy: implications for clinical practice and research. *Behavior Therapy*. 2012;43:13-24.
43. Jacobson NS, Christensen A, Prince SE, Cordova J, Eldridge K. Integrative behavioral couple therapy: an acceptance-based, promising new treatment for couple discord. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2000;68(2):351-355.
44. Cano A, Leonard M. Integrative behavioral couple therapy for chronic pain: promoting behavior change and emotional acceptance. *Journal of Clinical Psychology: In Session*. 2006;62(11):1409-1418.
45. Baucom KJW, Sevier M, Eldridge KA, Doss BD. Observed communication in couples two years after integrative and traditional behavioral couple therapy: outcome and link with five-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2011;79(5):565-576.
46. Lebow JL, Chambers AL, Christensen A, Johnson SM. Research on the treatment of couple distress. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2012;38(1):145-168.
47. Christensen A, Akins DC, Yi J, Baucom DH, George WH. Couple and individual adjustment for 2 years following a randomized clinical trial comparing traditional versus integrative behavioral couple therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2006;74(6):1180-1191.
48. Cordova JV, Jacobson NS, Christensen A. Acceptance versus change interventions in behavioral couple therapy: impact on couples' in-session communication. *Journal of Marital and Family Therapy*. 1998;24(4):437-455.

Correspondência

Renata Duarte Plentz

Avenida Cristóvão Colombo, 508. Apartamento 705

CEP 90560-000 Porto Alegre/RS

replentz@gmail.com

Submetido em: 27/05/2014

Solicitação de reformulações em: 23/07/2014

Retorno das autoras em: 30/07/2014

Aceito em: 13/08/2014